Aufhören mit dem 7-OH

v7 — Ehrliche Gespräche + Stärke Edition

Für Menschen, die von 7-OH in jeglicher Form abhängig sind —
Tankstellenpillen, Tabletten, Extrakte, Online-Produkte.
Einfache Sprache. Biologie-basiert. Ohne Scham. Keine Angstmacherei.
Dies ist Aufklärung zur Schadensminderung, kein medizinischer Rat.
Starker 7-OH-Entzug kann ernst sein. Medizinische Hilfe ist kein Versagen.

Kannst du das nicht leicht lesen? Das ist okay.

Wenn es schwer ist, das zu lesen — lange Wörter, medizinischer Kram, zu viel Text auf einmal — daran ist kein Grund zur Scham. Das ist viel. Finde jemanden, der es MIT dir lesen kann:

- Ein Freund oder ein Familienmitglied
- Ein Berater oder Sozialarbeiter
- Ein Bibliothekar (sie werden helfen, das ist buchstäblich ihr Zweck)
- Ein Gemeindegesundheitshelfer oder Fallmanager
- Ist hier jemand in einer Klinik zur Schadensminderung oder einem NA-Treffen?

Zeigen Sie ihnen diesen Leitfaden. Bitten Sie sie, die Hauptpunkte für Ihre Situation herauszuziehen. Sie müssen nicht jedes Wort verstehen, um dies zu nutzen. Sie müssen nur den nächsten Schritt tun.

Ein Schritt nach dem anderen. Das ist alles.

🚨 Suchen Sie SOFORT medizinische Hilfe, wenn Sie:

🚑 Rufen Sie 112 an oder gehen Sie in die Notaufnahme bei einem dieser Symptome.

- Atemnot oder langsam/eingestellter Atem
- Blaue oder graue Lippen oder Fingerspitzen
- Kann nicht geweckt werden
- Brustschmerzen oder ras-/unregelmäßiger Herzschlag
- Ohnmacht, Krampfanfall oder unkontrolliertes Zittern
- Blutiges Erbrechen oder Blut im Stuhl
- Starke Verwirrung oder nicht wissen, wo man ist
- Gedanken an Selbstverletzung
- Sie mischen 7-OH mit Alkohol, Benzodiazepinen, Schlafmitteln, Opioiden oder Gabapentin.

PSYCHISCHE KRISE: Rufen Sie an oder senden Sie eine SMS an Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222
Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222

Halten Sie NALOXONE in der Nähe.
7-OH wirkt an denselben Rezeptoren wie Opioide und wurde von der FDA mit Atemdepression in Verbindung gebracht. Naloxone (Narcan) kehrt eine Opioidüberdosis um. Es ist in den meisten Apotheken ohne Rezept erhältlich. Wenn Sie starke Entzugserscheinungen haben, sollte jemand in Ihrem Haushalt es haben.

⚠ RECHTLICHE WARNUNG — LESEN SIE DIES, BEVOR SIE ETWAS KAUFEN

Der rechtliche Status von isoliertem oder konzentriertem 7-OH ändert sich schnell und variiert je nach Bundesstaat. Florida hat konzentriertes 7-OH 2025 durch eine Notstandsverordnung zu Anlage I hinzugefügt. Andere Bundesstaaten folgen.

Gehen Sie nicht davon aus, dass die Online-Verfügbarkeit bedeutet, dass es an Ihrem Standort legal oder sicher ist.

Das Kontaminationsrisiko ist auch real. Ein FDA-Rückruf ergab 7-OH-Tabletten mit signifikant mehr 7-OH als auf dem Etikett angegeben. Dies untergräbt direkt jedes Versprechen einer „präzisen Dosis“ aus unbekannten Quellen. Verwenden Sie nur im Labor getestete Produkte und testen Sie alles aus einer nicht verifizierten Quelle mit Fentanyl-Teststreifen.

ÜBER DIESEN LEITFADEN

WAS DAS IST UND WAS ES NICHT IST

harm-reduction-Bildung
Verständliche Informationen, die Ihnen helfen, den 7-OH-Entzug so sicher wie möglich zu überstehen. Es behandelt das Absetzen (Tapering), Symptome, Nahrungsergänzungsmittel, Lebensmittel und Unterstützungsoptionen.

Dies ist KEIN: medizinischer Rat.
Die Supplement- und Peptidprotokolle in diesem Leitfaden basieren auf neuer Forschung, Tierstudien und Berichten der Gemeinschaft. Sie sind KEINE von der FDA zugelassenen Behandlungen für 7-OH-Entzug. Einige bergen reale Risiken bei unsachgemäßer Anwendung.

Wenn Ihr Konsum stark ist oder Ihr Entzug schwer ist – sprechen Sie bitte mit einem Arzt, bevor Sie es alleine versuchen.
Es gibt evidenzbasierte medizinische Behandlungen für Opioid-Entzug. Diese sind besser untersucht und oft sicherer als Selbstbehandlung. Siehe den Abschnitt „Medizinische Optionen“.

WIE MAN DIESEN LEITFADEN FOLGT — UND WARUM ES BEDEUTET

Folge dem, was hier exakt geschrieben steht. Nicht „so ungefähr“. Nicht „die meisten davon“. Exakt.

Das liegt daran: Bevor das 7-OH in dein Leben kam, schwankte deine Gehirnchemie von selbst. Manche Tage waren voller Energie. Andere waren niedrig. Deine Stimmung, dein Schlaf, dein Appetit – sie bewegten sich natürlich. Das ist das, was ein gesundes Gehirn tut. Es randomisiert sich selbst.

Die Sucht ersetzte all diese natürliche Zufälligkeit durch eine falsche Konstante — immer überschwemmt, niemals frei, niemals wirklich dir gehörig. Du fühltest dich nicht mehr auf und ab. Du fühltest dich ohne es flach und überschwemmt, wenn du es hattest.

Dieses Protokoll ist es, wie du das zurücknimmst.
Du bist nicht in einem Käfig. Du befindest dich in einem kontrollierten Abstieg – der nachahmt, was dein Körper natürlich getan hat, bevor das 7-OH übernommen hat, nur dass du diesmal das auf Null steuerst, anstatt oben festzustecken.

Sobald das Protokoll abgeschlossen ist, ist „eine gewisse Einhaltung“ völlig in Ordnung. Du kannst wieder flexibel sein. Du kannst einen guten Tag und einen schlechten Tag haben. Du kannst wieder menschlich sein. Aber während des Protokolls selbst: folge ihm genau. Jede Auslassung, jede frühe Dosis, jedes „nur dieses eine Mal“ setzt die Uhr deines Nervensystems zurück.

Das ist keine Gefangenschaft. Das ist das Fahrwerk.

Was hast du dir eingebrockt?

Du bist nicht schwach. Lass uns das zuerst klären.

Du hast was an der Tanke geholt. Online bestellt. Von einem Kumpel geholt. Kam in so 'nem schicken Paket, sah aus wie ein Supplement. Dein Typ hat's genommen und war fit. Hat's gerockt. Ist ihm nicht passiert wie dir.

Das ist kein Charakterproblem. Verschiedene Körper reagieren auf diese Dinge unterschiedlich. Genetik, psychische Gesundheit, Schlaf, Trauma, Stoffwechsel, andere Substanzen und wie stark das Produkt war – all das spielt eine Rolle. Das wusstest du nicht. Niemand hat es dir gesagt.

DIE WAHRHEIT: WER HAT DAS GEMACHT UND WARUM IST DAS PASSIERT?

7-OH-Produkte wurden kommerziell von American Shaman Botanicals, dem Gründer Vince Sanders, populär gemacht.

Das ist wichtig zu wissen – denn dies war kein irgendein zufälliges Nahrungsergänzungsmittel. Das konzentrierte 7-Hydroxymitragynin – das 7-OH – wurde extrahiert und verstärkt, um dein Gehirn stark zu treffen.

Nach der eigenen Bewertung der FDA wirkt 7-OH auf mu-Opioid-Rezeptoren – derselbe Rezeptor-Familie, die bei vielen Opioiden beteiligt ist. Das bedeutet nicht, dass es identisch mit Fentanyl ist. Es bedeutet jedoch, dass Abhängigkeit, Entzug und das Potenzial zur Sucht real und ernst sind.

Der Grund, warum Leute sagen, dass „7o schlimmer ist als Perc und Fenny Entzug“, ist für manche Leute real. Wenigstens bei Straßen-Drogen wusstest du, worauf du dich einlässt. Das kam in einem Tankstellenpaket und dein Freund sagte, es sei in Ordnung.

Warum dein Körper süchtig wurde und sein nicht:

- Dosis, Häufigkeit und wie lange Sie es verwendet haben
- Ihr Stoffwechsel und wie schnell Sie diese Verbindungen verarbeiten
- Psychische Gesundheit, Schlafgeschichte, Trauma – all beeinflussen die Rezeptorsensitivität.
- Genetik kann eine Rolle dabei spielen, wie Ihr Gehirn Dopamin- und Opioid-Signalisierung verarbeitet.

Das ist Biologie, nicht Charakter.

⚠ DEIN RÜCKEN TUT WEH. DEIN MAGEN SPIELT VERRÜCKT. HIER IST DER GRUND.

Der untere Rücken tut weh.
Klassischer Opioid-Rezeptor-Entzug. Die Muskeln um deine Wirbelsäule haben Opioid-Rezeptoren, die 7-OH ständig getroffen hat. Nimm es weg, und sie schreien. Dieser Schmerz ist real. Er ist nicht in deinem Kopf.

Ich kann nicht schlafen. Meine Beine hören nicht auf zu zappeln/zu bewegen.
Dein Beruhigungssignal des Gehirns wurde an 7-OH ausgelagert. Jetzt ist es weg und dein System läuft heiß. Unruhige Beine. 3 Uhr morgens und wach. Das ist echt.

Die Badezimmersituation.
Opioide verlangsamen deinen Darm. Wenn sie verschwinden, beschleunigt sich alles wieder. Dein Darm versucht, wieder normal zu werden.

Dunkle Gedanken. Nichts fühlt sich gut an.
Das Belohnungssystem deines Gehirns ist zusammengebrochen. 7-OH erledigte die Aufgabe, die dein Gehirn früher für sich selbst erledigte. Dieser Platz ist jetzt leer. Nichts klingt gut. Nichts fühlt sich lohnenswert an. Das ist vorübergehend — dein Gehirn baut das wieder auf. Aber es braucht Zeit.

MEDIZINISCHE OPTIONEN — STARTEN SIE HIER, WENN IHR KONSUM STARK IST

Dieser Abschnitt kommt VOR Nahrungsergänzungsmitteln und Peptiden, weil für schwere Nutzer die medizinische Behandlung sicherer und besser untersucht ist als es allein zu versuchen.

Du musst das nicht so schwer nehmen.

Evidenzbasierte Medikamente gibt es für Opioid-Entzug. Sie wirken. Sie sind kein Versagen.

Buprenorphin / Suboxone
FDA-zugelassen bei Opioid-Missbrauchsstörung. Kann von einem Arzt in einer Praxis verordnet werden. Da 7-OH auf Opioidrezeptoren wirkt, kann Buprenorphin helfen, den Entzug zu managen. Fragen Sie einen Arzt speziell danach für Kratom/7-OH-Verwendung.

Methadon
Von der FDA für Opioid-abhängige Störung zugelassen. Über lizenzierte Kliniken erhältlich. Strukturierter als Buprenorphin, aber für schwere Fälle geeignet sein.

Naltrexon
Blockiert Opioidrezeptoren und reduziert Verlangen. Kann erst nach einem Zeitraum völliger Opioidfreiheit begonnen werden – sprechen Sie mit einem Arzt über den Zeitpunkt.

Clonidine / Lofexidine
Nicht-opioide Medikamente, die helfen, akute Entzugssymptome wie Schwitzen, Angst und Unruhe zu lindern. Erfordern ein Rezept, werden aber weit verbreitet zur Unterstützung bei Opioid-Entzug eingesetzt.

Gabapentin
Manchmal außerhalb der Zulassung verschrieben, um bei Restbeinkrampen, Schmerzen und Angstzuständen im Rahmen eines Entzugs zu helfen. Erfordert ein Rezept und ärztliche Überwachung.

WIE MAN HILFE FINDET:

- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222
- Sagen Sie Ihrem Arzt, dass Sie mit dem Kratom-Extrakt / 7-OH-Produkt absetzen.
- Harm Reduction Kliniken sind urteilsfrei und vertraut mit diesem
- Akutversorgung kann helfen, akute Symptome sicher zu managen.

Wie man etwas reduziert

Du kannst nicht einfach aufhören. Ein plötzliches Absetzen bei starkem 7-OH-Konsum kann dich stark treffen. Du musst langsam reduzieren.

⚠ Taper Grundlagen — LESEN SIE VOR DEM START

Die Dosierung variiert stark zwischen den Produkten.
Eine Pille einer Marke kann das 3-fache des 7-OH einer Pille einer anderen Marke enthalten. Die Potenz ist nicht über den Markt standardisiert. Aus diesem Grund:

- Wenn Sie den mg-Gehalt Ihres Produkts feststellen können, reduzieren Sie in Milligramm-Schritten – verringern Sie alle 1–2 Wochen um 10–15%.
- Wenn Sie den mg-Gehalt nicht bestimmen können, verwenden Sie die Dosisanzahl (Tabletten, Portionen) als Ihre Einheit und reduzieren Sie langsam.
- Halten ist kein Versagen. Wenn ein Schnitt zu hart ist, bleibe ein oder zwei Wochen länger auf diesem Niveau.
- Das Ziel sind Reduktionen von 10–25%, mit Bedarf an Pausen.

DER 16-WOCHEN-LANGSAMERE TAPER

Entworfen für Menschen mit 8–12 Dosen/Tag. Kleinere Schnitte, längere Intervalle.

Woche	Tagesdosen	Was ist los?
Start	8–12 Dosen	Wähle deine ehrliche Zahl. Keine Scham.
Wochen 1–2	maximal 8 Dosen	Neues Dach. Halten Sie hier. Lassen Sie Ihren Körper sich anpassen.
Wochen 3–4	sieben Dosen	Ein weniger. Verteilen Sie sie gleichmäßig über den Tag.
Wochen 5–6	6 Dosen	Kleiner Schnitt. Langsam und stetig ist der ganze Punkt.
Wochen 7–8	5 Dosen	Dein Körper passt sich an. Sammle hier deine Unterstützung.
Wochen 9–10	4 Dosen	Auf halbem Weg. Bleib konsistent.
Woche 11	3 Dosen	Schwieriges Terrain. Nicht eilen.
Woche 12	3 Dosen	Halten Sie dieses Niveau. Lassen Sie es sich setzen.

Woche	Tagesdosen	Was ist los?
Woche 13	2 Dosen	Fast geschafft. Dieser Schnitt ist hart. Plane dafür.
Woche 14	2 Dosen	Halt. Nutze deinen Stack. Nicht verkrampfen.
Woche 15	1 Dosis	Noch eine Woche. Du kannst es sehen.
Woche 16	halbe Dosis	Letzter Schritt. Sieben Tage, dann bist du fertig.
Woche 17+	NULL	Frei. Jetzt beginnt die Heilung wirklich.

Tapering-Regeln

Halte eine zusätzliche Woche ein, wenn ein Cut zu hart ist.
Kein Preis für Geschwindigkeit. Das Ziel ist es, abzuschalten und dabei zu bleiben.

Verteilen Sie Ihre Dosen gleichmäßig über den Tag.
Nimm nicht alles auf einmal. Gleichmäßiger Abstand hält den Blutzpiegel stabil und reduziert die Verlangen-Spitzen.

Lass dir jemandem deine Versorgung geben.
Du kannst nicht dein eigener Gatekeeper bei einem Entzug sein. Jemand, dem du vertraust, verwahrt die Dosen. Er/Sie gibt dir dein Kontingent. Ihr behaltet zusammen den Überblick.

DIE 30-TAGE-SET-OPTION

Der einfachste Weg: Eine Pille pro Tag, vornummeriert

Anstatt einen Tapering während der Krankheit zu managen – lassen Sie 7-OH von einer lizenzierten Quelle testen und gradieren, sortieren Sie es vorab in Tagesdosen (Tag 1 bis Tag 30) und nehmen Sie einfach die Dosis des Tages. Tag 1: Nehmen Sie die Dosis für Tag 1. Tag 30: Nehmen Sie die letzte.

Die Quelle ist wichtig. Verwenden Sie nur Produkte mit dokumentierten Labortests und deklariertem mg-Gehalt. Das Kontaminationsrisiko ist real — ein FDA-Rückruf fand Tabletten mit signifikant mehr 7-OH als deklariert. Wenn die Quelle keine Laborergebnisse zeigt, verwenden Sie sie nicht für einen präzisen Tapering-Plan.

Teste es. Verwende einen Fentanyl-Teststreifen auf allem aus einer nicht verifizierten Quelle. Gefälschte Pillen, die als Kratom oder 7-OH verkauft werden, haben sich auf Fentanyl positiv getestet.

Lass jemand anderes das Kit halten. Freund, Familie, irgendjemand, dem du vertraust. Sie geben dir die Tagesdosis. Du verhandelst nicht.

DIE FORMEL-FALLE — WAS IST IN DIESER PILLE?

EINIGE PRODUKTE SIND KONZIPNIERT, UM SCHWIERIGER ABZULEGEN ZU SEIN

Magnesiumstearat
Ein Füllstoff, der in der Herstellung verwendet wird. Nicht dasselbe wie Magnesiumglycinat. Es hilft nicht bei Entzugserscheinungen. Verwechseln Sie diese nicht.

Magnesiumglycinat
Tatsächlich hilfreich – beruhigt das Nervensystem. Wenn Ihr Produkt dies enthält, trägt es dazu bei, dass das Absetzen angstvoller ist. Gute Nachricht: Sie können zusätzlich rezeptfreies Magnesiumglycinat einnehmen, um diesen Abfall auszugleichen. Siehe den Abschnitt zu Nahrungsergänzungsmitteln.

Paraxanthin
Ein Stimulans (Koffeinmetabolit). Wenn du damit aufhörst, bekommst du einen Stimulans-Crash ZUSÄTZLICH zum 7-OH-Entzug. Müder. Flacher. Depletierter. Es geht in 3–5 Tagen vorbei, aber es ist echt.

Behandle die Clusterbombe mit rezeptfreiem Magnesiumglycinat ab Tag 1 deines Tapers.

Wenn du mehr als nur das 7-OH abkommst.

Wenn du zusätzlich Meth zusammen mit dem 7-OH verwendet hast, ist dieser Abschnitt für dich. Das sind zwei völlig unterschiedliche Entzugsprozesse.

⚠ MISCHEN SIE DIESE PROTOKOLLE NICHT

7-OH-Entzug und Meth-Entzug fühlen sich nahezu entgegengesetzt an.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can't sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Pseudoephedrin und Meth-Entzug:
Einige Harm-Reduktions-Gemeinschaften verwenden kurzfristig Pseudoephedrin (normales Sudafed), um bei Hypersomnie und flachem Gemütszustand des Meth-Entzugs zu helfen. Die Überlegung dahinter: Es ist ein schwacher Stimulans, der milde adrenerge Unterstützung bietet, während Dopamin sich wieder aufbaut.

Was Sie NICHT tun können:

- Nehmen Sie kein Pseudoephedrin ein, während Sie 7-OH aktiv reduzieren. Die Zugabe von Stimulation zu Opioid-Typ-Entzugsschüben erhöht den kardiovaskulären Stress und verschlimmert die Angst.
- Gehen Sie nicht davon aus, dass der 7-OH-Peptid-Stack Meth-Entzug behandelt. Verschiedene Systeme, verschiedene Werkzeuge.
- Protokolle nicht mischen. Das 7-OH zuerst behandeln, dann den Meth-Entzug separat angehen.

Bei Doppel-Substanz-Entzug suchen Sie ärztliche Betreuung. Ein Arzt oder eine Klinik zur Schadensminderung kann beides sicher behandeln.

Essen ist Teil des Protokolls.

Die Abschnitte zu Nahrungsergänzungsmitteln und Peptiden sprechen darüber, was man nehmen soll. Aber Nahrung ist dein Fundament — und bei Entzug braucht dein Körper spezifische Dinge, die Nahrung tatsächlich besser liefert als die meisten Pillen.

Das Protokoll bedeutet NICHT, dass Sie nur Nahrungsergänzungsmittel essen. Das funktioniert nicht so. Echte Nahrung bildet die Grundlage für alles andere. Hier ist, was Sie essen sollten und warum es speziell beim Absetzen von 7-OH wichtig ist.

Dein Ernährungsfundament während des Entzugs

HYDRATATION ZUERST. IMMER.
Sie verlieren Flüssigkeit. Wasser allein reicht nicht – Sie brauchen Elektrolyte.

- Kokoswasser (natürliche Elektrolyte, sanft zum Magen)
- Gurkenwasser – ja, tatsächlich. Ein paar Esslöffel. Das Natrium und der neurologische Effekt auf Muskelkrämpfe machen dies wirklich nützlich bei Restbeinknäbbeln und Muskelkrämpfen. Es wirkt innerhalb von etwa 90 Sekunden über Nervenbahnen, nicht nur durch Hydratation.
- Pedialyte, Sportgetränke oder Elektrolytpakete, wenn Sie es sich leisten können.
- Knochenbrühe: Hydratation + Natrium + Mineralien + Kollagen. Sanft für den Darm.
- Vermeiden: Alkohol, übermäßiges Koffein (verschlimmert Angst und Schlaf)

PROTEIN JEDBEI MAHLZEIT. Nicht verhandelbar.
Dein Gehirn baut Neurotransmitter (Dopamin, Serotonin) aus Aminosäuren in Protein wieder auf. Kein Protein — keine Rohstoffe. Auch wenn du keinen Hunger hast, iss etwas mit Protein.

- Eier (beste Allrounder: Protein, Cholin, B12, Tyrosin für Dopamin)
- Hähnchen, Fisch, Truthahn (Tryptophan für Serotonin und Schlaf)
- Bohnen und Linsen (Folat, Protein, erschwinglich)
- Griechischer Joghurt (Protein + Probiotika für die Darmregeneration)
- Erdnussbutter oder Mandelbutter auf Crackern (einfach, wenn der Appetit fehlt)

Dopamin-Nahrung — Füttere dein Belohnungssystem.
Tyrosin ist die Aminosäure, die Ihr Gehirn in Dopamin umwandelt. Essen Sie es:

- Avocado, Banane, Mandeln, Kürbiskerne
- Eier, Hähnchen, Fisch
- Dunkle Schokolade (kleine Menge – enthält auch Theobromin, das die Stimmung sanft hebt)

SCHLAF-LEBENSMITTEL – ISS DIESE AM ABEND.
Tryptophan wandelt sich in Serotonin um, welches sich in Melatonin umwandelt. Essen Sie 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen tryptophanreiche Lebensmittel:

- Warme Milch (klassisch aus einem Grund: Tryptophan + beruhigende Caseinpeptide)
- Truthahn, Eier, Kürbiskerne
- Kirschkernsaft (enthält natürliches Melatonin – hat echte Daten für den Schlaf)
- Haferflocken (Kohlenhydrate helfen Tryptophan ins Gehirn zu überqueren)

ANTI-ENTZÜNDUNG — FÜR DIE SCHMERZEN UND DEN DARM.

- Kurkuma + schwarzer Pfeffer in Essen oder Tee (Curcumin, entzündungshemmend, hilft bei Gelenk-/Muskelschmerzen)
- Ingwertee oder frischer Ingwer (stark gegen Übelkeit, auch entzündungshemmend)
- Blaubeeren, dunkle Beeren (hirnprotektiv, BDNF-fördernd)
- Fetter Fisch wie Lachs oder Makrele (Omega-3, reduziert die Gehirnentzündung)

MAGNESIUM AUS DER ERNÄHRUNG.

- Kürbiskerne (höchster Magnesiumgehalt pro Unze aller Lebensmittel)
- Spinat, dunkelgrünes Blattgemüse
- Dunkle Schokolade (ja, wieder — es wirkt hier wirklich)
- Mandeln, Cashews
- Schwarze Bohnen

WENN DU KEINEN APPETIT HAST:
Iss trotzdem. Kleine Mengen. Dein Gehirn kann nicht auf leerem Magen wiederaufgebaut werden.

- BRAT-Diät: Bananen, Reis, Apfelmus, Toast – sanft zum Magen
- Knochenbrühe: Trinken Sie sie wie Tee
- Bananen: Elektrolyte + Tryptophan + leicht zu essen
- Cracker und Erdnussbutter: Protein + Kohlenhydrate, minimale Vorbereitung

NATÜRLICHE HEISSENHUNGER-STOPPS AUS DEINER KÜCHE

Chilipeffer / Capsaicin
Capsaicin löst Endorphin-Freisetzung aus – ein körpereigenes opioidähnliches Signal. Ein Schuss scharfer Sauce, einige scharfe Gewürzgurken oder würziges

Essen können einen kurzen natürlichen Schub geben und einen Craving unterbrechen. Das ist echte Biochemie, keine Volksmedizin.

Pickelwasser
Speziell bei Muskelkrämpfen und Restless Legs: 2–3 Esslöffel. Wirkt neurologisch (aktiviert TRPV1 Nervenkanäle) innerhalb von etwa 90 Sekunden. Schneller als Magnesium bei akuten Krämpfen.

Dunkle Schokolade
Kleine Menge. Enthält Theobromin (sanftes Stimulans), Phenylethylamin (Stimmungsaufheller), Magnesium und Flavonoide. Kein Ersatz für irgendetwas — sondern ein Stimmungs-Tool aus echter Nahrung.

Kaltes Wasser oder kalte Dusche
Kaltes Wasser setzt natürlich Noradrenalin und Dopamin frei. Gut für das Unterbrechen von Gelüsten und Stimmungstiefs. Beginne mit kaltem Wasser auf dem Gesicht, wenn eine volle Dusche zu viel ist.

Ingwertee
Anti-Übelkeit, entzündungshemmend, wärmend. Mach es stark. Füge Honig hinzu. Trinke es, wann immer der Magen schlecht ist.

DER GENESUNGS-STACK

Dieser Abschnitt ist in Stufen organisiert. Beginnen Sie bei Stufe 1 und bewegen Sie sich nur zu höheren Stufen, wenn Sie Zugang haben und möchten. Die Stufen bauen aufeinander auf, aber Stufe 1 allein kann die meisten Menschen durchbringen.

WIE MAN DIE NACHWEIS-ETIKETTEN LIEST

[BEWEISBASIERT] Unterstützt durch klinische Studien. Standardmäßige medizinische Versorgung.
[PLAUSIBEL] Unterstützt durch einige Forschungsergebnisse, Berichte der Gemeinschaft und biologische Begründungen. Noch keine Standardbehandlung.
[EXPERIMENTELL] Begrenzte Daten beim Menschen. Forschungschemikalien. Mit Vorsicht zu verwenden und idealerweise mit einem Anbieter.
[GRUNDLEGEND] Grundlegende Ernährung/Lebensstil. Nicht verhandelbar, unabhängig davon, was Sie sonst noch tun.

STUFE 1 — DAS FUNDAMENT (Zuerst dies tun)

Dies sind nicht verhandelbare Grundlagen. Sicher, zugänglich und wirksam. Beginnen Sie hier, bevor Sie etwas anderes tun.

[GRUNDLEGEND] Bewegung, Hydratation, Schlafhygiene und Ernährung.

Gehen Sie jeden Tag spazieren. Schon 10 Minuten. Bewegung setzt natürliches Dopamin frei und entfernt Stresschemikalien aus Ihrem Blut. Das ist kein optionaler Wellness-Tipp – im Entzug ist Bewegung Medizin.

Sich innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen Sonnenlicht gönnen. Schon 10 Minuten draußen reichen aus, um Ihre Schlaf- Uhr zurückzusetzen und die Stimmung zu heben.

Heiße Bäder: helfen bei Schmerzen, beruhigen Angst, fördern den Schlaf. Nehmen Sie so viele, wie Sie brauchen.

STUFE 2 — REZEPTFREIE NÄHRSTOFFZUSÄTZE (Sicher, Verfügbar, Untersucht)

Liposomales Vitamin C	1.000–2.000mg alle 3–4 Stunden (NIH-Höchstgrenze: 2.000mg/Tag insgesamt. Nicht überschreiten.)	Reduziert körperliche Entzugserscheinungen. Hat die stärkste Gemeinschaftsbelege für Opioid-Typ-Entzug. Die liposomale Form absorbiert besser als normale Tabletten.	Zitrusfrüchte, Paprika, Kiwi, Erdbeeren über den Tag verteilt
Magnesiumglycinat	200–350mg abends (Das NIH empfiehlt nicht mehr als 350mg/Tag aus Nahrungsergänzungsmitteln ohne fachkundige Anleitung)	Beruhigt das Nervensystem, unterstützt den Schlaf, hilft bei restlessen Beinen. Deckt auch den Fall ab, falls Ihr Produkt Magnesiumglycinat enthielt.	Kürbiskerne, Spinat, dunkle Schokolade, Mandeln, schwarze Bohnen
Agmatin-Sulfat	1.000–1.500mg täglich	Blockiert den Glutamat-Anstieg, der zu unruhlosen Beinen und körperlicher Agitation führt. Es dauert 2–3 Tage, bis es wirkt.	Kein direktes Lebensmitteläquivalent. Spuren in fermentierten Lebensmitteln und gereiftem Käse.
NAC (N-Acetylcystein)	600mg zweimal täglich	Stoppt zwanghaftes Grübeln/Verlangen. Wirkt auf das Belohnungszentrum des Gehirns.	Proteinreiche Lebensmittel (Cystein in Eiern, Hähnchen, Hafer). Nicht so stark, aber unterstützt dieselben Signalwege.
L-Methylfolate + Methylcobalamin B12	7,5–15mg L-Methylfolat täglich (wenn Sie wissen, dass Sie MTHFR-Varianten haben)	Rohstoffe für Dopamin und Serotonin. Standard-Folsäure funktioniert bei Menschen mit MTHFR nicht. Verwenden Sie die methylierte Form.	Dunkelgrünes Blattgemüse (Folat), Eier + Fleisch + Milchprodukte (B12). Essen Sie diese weiterhin, auch wenn Sie das Supplement einnehmen.
Schwarzsamenöl	1–2 Teelöffel täglich	Der Thymoquinon-Gehalt lindert Opioid-Rezeptorstellen, ohne sie zu aktivieren. Er reduziert das ausgeprägte Reizgefühl.	Kein Lebensmittel-Äquivalent. Versuchen Sie eine Ingwer-Kurkuma-Kombination als entzündungshemmende Alternative.
Omega-3 (hohes EPA)	2–3g täglich	Reduziert die Gehirnentzündung, unterstützt die Erholung der Dopaminrezeptoren.	Fetter Fisch (Lachs, Makrele, Sardinen) 3x/Woche. Walnüsse, Leinsamen für pflanzliche Quellen.

[PLAUSIBLE] Agmatine, NAC, Black Seed Oil — Berichte der Gemeinschaft + aufkommende Forschung. Keine von der FDA zugelassenen Behandlungen.

[BEWEISBASIERT] L-Methylfolat für MTHFR-Varianten-Populationen. Omega-3 bei Entzündungen. Magnesium für Schlaf und Muskelfunktion.

STUFE 3 — EXPERIMENTELLE PEPTIDE (Optional / Fortgeschritten)

⚠ LESEN SIE DAS VOR DER PEPTIDSEKTION

Dies sind Forschungschemikalien. Sie sind KEINE von der FDA zugelassenen Behandlungen für 7-OH-Entzug.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500 und Dihexa werden von der FDA ausdrücklich als Substanzen aufgeführt, die im Kontext der Kompoundierung erhebliche Sicherheitsrisiken darstellen können, einschließlich Bedenken hinsichtlich der Immunogenität, begrenzter Humandaten, Peptidverunreinigungen und fehlender etablierter menschlicher Dosierung.

Was das für Sie bedeutet:

- Injizieren Sie keine Forschungsverbindungen ohne ärztliche Aufsicht.
- Die Qualität variiert stark — verwenden Sie nur Anbieter mit Analysenzertifikaten (COAs) von Drittanbietern.
- Das folgende Protokoll basiert auf Berichten der Gemeinschaft und Tierforschung. Es zeigt vielversprechende Ergebnisse. Es ist für diesen Zweck nicht in humanen klinischen Studien nachgewiesen.
- Wenn Sie keinen Zugang zu Peptiden haben, verwenden Sie die Spalte „Wenn Sie das nicht bekommen“ in der Tabelle unten. Sie können ohne Peptide genesen.

Peptide sind ein Upgrade, kein Muss.

PHASE 1: Tage 1–14 — Akuter Entzug

BPC-157	250–500mcg täglich. Unter die Haut gespritzt oder in Kapselform geschluckt.	Kann die Dopamin-Signalübertragung und die Heilung des Darms unterstützen. Tierdaten sind stark.	Tag 3–5: Die Krämpfe könnten nachlassen. Tag 5–7: Das schwere, dunkle Gefühl könnte leicht nachlassen.	Knochenbrühe täglich (enthält Kollagen und Glycin, natürliche BPC-157-Vorläufer). L-Glutamin 5g/Tag zur Darmheilung.

		Humandaten sind begrenzt, aber vielversprechend.		
Selank	300mcg Nasenspray, zweimal täglich (morgens + mittags).	Kann die eigenen Opioidpeptide des Körpers (Enkephaline) stabilisieren und Angst reduzieren, ohne Opioidrezeptoren zu aktivieren.	Innerhalb Stunden: Das Angstwolumen kann etwas sinken. Nicht verschwinden. Nur leiser.	Passionsblumen-Tee (GABAerg, beruhigend ohne Sedierung). Ashwagandha (Cortisol/Angst, gut erforschtes Adaptogen).
DSIP	100–200mcg Nasenspray oder Injektion, 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen.	Delta Schlaf-induzierendes Peptid. Kann helfen, die durch Opioid-Entzug gestörte Schlafarchitektur wiederherzustellen.	Nacht 1–2: frühere Schläfrigkeit. Nacht 2–3: Der Schlaf kann schneller kommen, immer noch unterbrochen, aber schneller.	Sauerkirschsaft (natürliches Melatonin, echte Daten). Baldrianwureltee. Warme Milch + Truthahn am Abend. CBT-I-Techniken (kostenlose App: Sleepio).
Semax	100–300mcg Nasenspray, einmal täglich morgens.	Kann BDNF (Brain Repair Factor) erhöhen und Gehirnnebel reduzieren.	Tag 2–4: Das Durchdenken von etwas weniger Konkretem. Weniger wie bei einem Betrieb von 10%.	Lion’s Mane-Pilz-Supplement (BDNF-Unterstützung, gute Evidenzbasis). Bewegung (der potenteste natürliche BDNF-Stimulator).

PHASE 2: Wochen 2–8 — Rezeptorreparatur

BPC-157	250mcg täglich. Fortfahren.	Die Genesung vorantreiben. Nicht zu früh aufhören.	Ab Woche 2: Momente, in denen man wirklich etwas tun will. Diese werden häufiger.	Knochenbrühe + L-Glutamin fortsetzen. Täglich Kollagenprotein hinzufügen.
Epithalon	5–10 mg vor dem Schlafengehen, 5 Tage an / 2 Tage aus.	Kann die Zirbeldrüse regulieren und das natürliche Melatonin und den zirkadianen	Woche 2–3: Der Schlaf beginnt eine Form anzunehmen. Aufwachen zu einer	Zwetschgensaft abends. Strikter Schlafplan. Morgens sofort nach dem Aufwachen Sonnenlicht.

		Rhythmus wiederherstellen.	konsistenteren Zeit.	Dunkelheit nach 21 Uhr.
TB-500	2,5–5 mg Injektion, zweimal wöchentlich.	Kann die systemische Heilung beschleunigen – Entzündungen, Muskelschmerzen, Immunfunktion.	Die tiefen Schmerzen im unteren Rücken und in den Beinen beginnen nachzulassen. Es wird leichter, Sport zu treiben.	Kurkuma + schwarzer Pfeffer täglich (entzündungshemmend). Omega-3. Ruhe und Protein.
Semax	100–300mcg Nasenspray, morgens.	BDNF-Unterstützung fortsetzen. Gehirnnebel hält in den Wochen 4–6 ohne Gerüst an.	Wochen 3–4: merklich präsenter. Beginnt, sich wieder wie man selbst zu fühlen.	Lion’s Mane fortgesetzt. Tägliche Bewegung. Kalte Duschen (natürlicher BDNF-Boost).

PHASE 3: Monate 2–6 — Neurologische Regeneration

BPC-157	250mcg, 3x/Woche oder 4 Wochen an / 2 Wochen aus.	Erhalt der neuroplastischen Unterstützung.	Gute Tage überwiegen schlechte. Energie, die nicht einbricht.	Knochenbrühe + Kollagen. Glycin-Supplement (3–5g/Tag).
Epithalon	5 mg, ein 10-tägiger Kurs jährlich oder zweimal jährlich.	Nachhaltiger Schlaf und zirkadiane Vorteile pro Kurs.	Schlaf ist vorhersehbar. Eine gleichbleibende Aufstehzeit.	Ein strikter Schlafplan ganzjährig.
Dihexa	8–16 mg oral, täglich (4–8 Wochenzyklus).	Experimenteller BDNF-Enhancer. Kann synaptische Verbindungen wieder aufbauen, die durch chronischen Opioidkonsum erodiert wurden.	Monat 3: Das Gehirn erwacht wieder. Das Gedächtnis funktioniert. Klar denken.	Lion’s Mane (hohe Dosis, 1.000–3.000mg). Omega-3 DHA. Tägliche moderate Bewegung.
Selank	Bei Bedarf, Nasenspray an schweren Tagen.	Bei Bedarf Unterbrechung von Angst und Verlangen.	Zwei Sprays. Lautstärke runter. Durchhalten.	Passionblüten-Tee oder Ashwagandha an schweren Tagen. Chili für Craving-Unterbrechung.

[EXPERIMENTAL] Alle oben genannten Peptide. Vielversprechend, aber in klinischen Studien am Menschen für diesen Zweck nicht bewiesen. Konsultieren Sie einen Versorger, bevor Sie injizieren.

SYMPTOM MAP — WAS PASSIERT UND WAS ZU TUN IST

Rückenschmerzen. Tiefe Muskelschmerzen.	Opioidrezeptoren in Muskeln feuern ohne 7-OH.	TB-500 + Magnesium Glycinate (innerhalb von 350 mg/Tag bleiben)	Heizkissen. Epsom-Salzbad. Kurkuma + Ingwer. Ruhe.
Ich kann nicht schlafen. Meine Beine hören nicht auf.	Die Ruhe-/Schlafsignale des Gehirns sind zusammengebroche n. REM-Rebound.	DSIP Peptid + Magnesiumglycinat	Kirschkernsaft. Warme Milch. Passionsblütentee. Kaltes Zimmer. Feste Schlafenszeit.
Restless legs, Muskelkrämpfe.	Glutamat-Anstieg. Elektrolytungleichge wicht.	Agmatin-Sulfat (1.000mg)	Pickelwasser (2–3 EL, wirkt in ~90 Sekunden). Banane. Elektrolyte.
Ängstlich. Herzrasen. Panik.	Noradrenalin-Anstieg ohne Opioid-Dämpfung.	Selank spray + NAC	Passionsblütentee. Ashwagandha. Kaltes Wasser ins Gesicht. Tiefes Atmen.
Nichts fühlt sich gut an. Kein Sinn.	Dopamin-System abgestürzt.	BPC-157 + L-Methylfolat + B12	Eier + Avocado + dunkle Schokolade. Bewegung (am stärksten). Sonnenlicht.
Gut. Verrückt werden. Badezimmer.	Opioidrezeptoren im Darm destabilisiert.	BPC-157 (gut-healing) + Liposomal C	BRAT-Diät. Ingwertee. Knochenbrühe. Imodium bei akuten Beschwerden. Probiotika (Joghurt).
Gehirnnebel. Kann nicht denken.	BDNF unterdrückt. Neuronale Reparatur nötig.	Semax + Dihexa (später) + NAC	Lion’s Mane. Omega-3. Blaubeeren. Kaltes Duschen. Bewegung.
Das Verlangen ist laut.	Dopaminmangel. Enkephaline verbraucht.	Selank + NAC + BPC-157	Beweg dich. Chili. Dunkle Schokolade. Kaltes Wasser. Ruf jemanden an.
Schwitzen, dann Schüttelfrost.	Dysregulation des autonomen Nervensystems.	Liposomal C + Magnesium	Elektrolyte. Wechselnd heiß/kalt. Knochenbrühe. Leichte Schichten.
Müde, aber elektrisiert.	Paraxanthin (Stimulans im Produkt) Absturz + 7-OH-Entzug zusammen.	Magnesiumglycinat	Ruhe. Das geht in 3–5 Tagen vorbei. Kamillentee. Kein Koffein.
Übelkeit, Appetitlosigkeit.	Gastrointestinale Störung. Opioid-	Liposomal C + BPC-157	Ingwertee. Cracker. Banane. Pfefferminztee.

	Entzug.		Nur kleine Mahlzeiten.

Wenn der Drang kommt

Craving sind Wellen. Sie bauen sich auf, sie erreichen ihren Höhepunkt, sie vergehen. Die meisten dauern nur 15–30 Minuten. Lass dich davon mitreißen und es WIRD vergehen.

DIE 20-MINUTENREGEL

1. Schau auf die Uhr. Merke dir die Zeit.
2. Sag dir selbst: „Ich muss es nur 20 Minuten schaffen.“
3. Mach buchstäblich irgendetwas anderes für diese 20 Minuten.
4. Schau später wieder rein. Der Drang wird schwächer oder verschwinden.

Du sagst nicht nie. Du sagst nicht gerade jetzt. Das ist viel einfacher für dein Gehirn zu behalten.

KIT ZUR REAKTION AUF VERLANGEN

Sofort (0–2 Minuten):

- Selank Nasenspray (falls vorhanden): der schnellste biochemische Unterbrecher
- OR: Scharfe Soße / eingelegte scharfe Paprika: Capsaicin löst Endorphin-Reaktion aus
- Pickle juice: 2–3 EL, neurologischer Unterbrecher
- Kaltes Wasser ins Gesicht. Schockiert das System. Unterbricht den Kreislauf.
- 5 tiefe Atemzüge: 4 ein, 4 halten, 8 aus. Wiederholen.

Die nächsten 20 Minuten:

- Bewegen. Gehen. Liegestütze. Alles. Bewegung deines Körpers klärt das Verlangen-Chemie.
- Ruf oder schreibe jemandem, der weiß, was du durchmachst.
- Ändere deinen Ort. Geh nach draußen. Verlangen sind oft an einen Ort gebunden.
- Iss etwas. Niedriger Blutzucker macht Heißhunger viel schlimmer.
- Dunkle Schokolade, starke Aromen, Ingwertee – sensorische Unterbrechung.

DAS SCHLAFPROBLEM

Der Schlaf wird schwierig. Das Schlafsystem deines Gehirns wurde an 7-OH ausgelagert. Wenn es geht, bricht der Schlaf zusammen. Hier ist, wie du es wieder aufbaust.

Schlafprotokoll

Die Grundlagen (nicht verhandelbar):

- Jede Nacht zur gleichen Schlafenszeit, auch wenn du nicht schlafen kannst. Dein Gehirn braucht das Signal.
- Raum bei 65–68°F. Absolute Dunkelheit. Weißes Rauschen, wenn möglich.
- Keine Bildschirme 1 Stunde vor dem Schlafengehen.
- Ein heißes Bad 90 Minuten vor dem Schlafengehen – der Abfall der Kerntemperatur löst den Schlaf ein.

Essen und Getränke für den Schlaf:

- Warme Milch oder Kamillentee (Tryptophan / beruhigend)
- Kirschsaft (enthält natürliches Melatonin – reale Daten stützen dies)
- Leichte Kohlenhydrate + Protein 2–3 Stunden vor dem Schlafengehen (hilft Tryptophan ins Gehirn zu gelangen)
- Magnesiumglycinat 200–350mg vor dem Schlafengehen

Nahrungsergänzungsmittel:

- Melatonin: 0,5–1mg (niedrige Dosis wirkt besser als hohe). 30 Minuten vor dem Schlafengehen einnehmen.
- L-Theanin: 200mg (beruhigt ohne zu sedieren)
- Baldrianwurzeltee oder Passionsblütentee
- DSIP Peptid (bei Verwendung): 100–200mcg 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen

CBT-I (Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie):

Dies ist die am besten belegte nicht-medikamentöse Behandlung für Schlaflosigkeit. Kostenlose App: Sleepio. Kostenloses Arbeitsbuch: Viele sind online verfügbar. Die Kerntechnik: Wenn Sie nicht schlafen können, stehen Sie auf und machen Sie etwas Langweiliges bei gedämpftem Licht, bis Sie schläfrig sind. Bleiben Sie nicht wach im Bett liegen.

Du brauchst jemanden.

Man kann das nicht komplett alleine schaffen. Isolation ist der Ort, an dem Rückfälle lauern.

WENN DU LEUTE HAST

- NA-Treffen – kostenlos, überall. Kratom und 7-OH zählen. Du gehörst dorthin.
- SMART Recovery — online, kostenlos, wissenschaftlich fundiert. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — Tausende von Leuten, die es verstehen.
- Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222
- findtreatment.gov, um einen Anbieter oder eine Klinik in Ihrer Nähe zu finden

Wenn es 3 Uhr morgens ist und niemand wach ist

Recovery Kernel

Manche Menschen, die das durchmachen, haben um 3 Uhr morgens niemanden, den sie anrufen können. Nur ihr Telefon. Und ein Verlangen, das immer lauter wird.

Das Recovery Kernel ist ein KI-Begleiter, der speziell für dies entwickelt wurde — basierend auf derselben Wissenschaft wie in diesem Leitfaden. Es versteht MTHFR, COMT, Rezeptor-Pharmakologie und Entzugszeitpläne. Es spricht in einfacher Sprache. Es ist um 3 Uhr morgens verfügbar. Es urteilt nicht.

Zugriff erhalten Sie unter: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Suchen Sie nach KERNEL_AI.md — es sagt Ihnen, wie Sie es als Gesprächspartner auf Claude, ChatGPT oder welcher KI auch immer Sie auf Ihrem Telefon haben, einsetzen können.

KI kann dir helfen, ein Verlangen zu überwinden, einen Plan zu organisieren und die Isolation zu verringern.

Wenn Sie das Gefühl haben, sich selbst zu gefährden: rufen Sie Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222 an oder senden Sie eine SMS an Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222.

Wenn du einen Fehler machst

Das passiert. Viele Leute stolpern auf dem Weg, wirklich etwas zu erreichen. Was du als Nächstes tust, ist alles.

❌ MACH DAS NICHT

Ich habe es eh schon vermasselt. Ich mache einfach weiter.

Ein Ausrutscher löscht nicht, was du aufgebaut hast. Der Rückfall in den schweren täglichen Gebrauch tut es.
Ein Ausrutscher = in einem Pfützen stehen. Ein vollständiger Rückfall = ins Meer springen. Spring nicht ins Meer.

✅ Mach das stattdessen

5. Hör jetzt auf. Nimm keine weitere Dosis.
6. Sag es sofort jemandem. Scham will, dass du dich versteckst. Versteck dich nicht.
7. Lade deinen Stack wieder auf. Hol dir deine Supplements heute wieder auf den Plan.
8. Find heraus, was es ausgelöst hat. Sei ehrlich zu dir selbst.
9. Mach nächstes Mal einen Plan für diesen Trigger.
10. Komm jetzt wieder auf Kurs. Nicht morgen. Nicht Montag. Jetzt.
11. Zerstöre dich nicht deswegen. Scham lässt dich mehr konsumieren wollen.

Abstinenz: Die wahre Arbeit

DEIN GEHIRN WIRD DIR LÜGEN

Nach Wochen oder Monaten des guten Gefühls wird dein Gehirn sagen:

- Du bist jetzt besser. Du kannst nur eins haben.
- Das war gar nicht so schlimm. Du hast überreagiert.
- Dieses Mal kannst du es kontrollieren.

Das sind alle Lügen.
7-OH wirkte auf Opioidrezeptoren. Eine Dosis wird diesen Pfad reaktivieren. Eins wird zu vielen. Es gibt kein „nur eins“ für dich. Nicht mehr. Schreibe auf, warum du aufgehört hast. Alles, was es dich gekostet hat. Lies diese Liste, wenn die Lügen kommen.

Baue ein Leben auf, das keinen Ausweg braucht

7-OH war deine Flucht. Wenn du nicht mit dem umgehst, wovor du geflohen bist, wirst du eine andere Flucht finden.

- Therapie oder Beratung (CBT hat die besten Belege für die Suchttherapie)
- Übung: Das wirksamste einzelne Antidepressivum und Dopamin-Wiederhersteller, das existiert.
- Sinnvolle Verbindung: ein Mensch, der weiß, was du durchmachst
- Blutuntersuchung: Mangelerscheinungen prüfen (D3, B12, Magnesium, Schilddrüse) sobald stabil
- Schlaf als Medizin: Schütze ihn, plane ihn, mach ihn heilig
- Freiwillig arbeiten, erschaffen, bauen, jemand anderem helfen – der Zweck ist Dopamin

Die Wahrheit darüber

7-OH wirkte auf Opioidrezeptoren. Starker Gebrauch führt zu einer echten körperlichen Abhängigkeit. Das wird schwer sein. Es wird Nächte geben, die endlos erscheinen. Es wird Momente geben, in denen es wie die einzige Antwort erscheint.

Aber du gehst nicht ohne Werkzeuge hinein. Du hast einen Taper. Du hast Ernährung. Du hast Nahrungsergänzungsmittel. Du hast eine Gemeinschaft. Und du hast die Wissenschaft an deiner Seite.

WAS IST AUF DER ANDEREN SEITE

- Aufwachen und nichts brauchen, nur um sich normal zu fühlen
- Geld zurück in deiner Tasche
- Planen Sie Ihren Tag nicht um Ihre nächste Dosis herum.
- Energie, die nicht abstürzt
- Wirklich präsent für die Menschen, die du liebst
- Sich stolz fühlen
- Tatsächlich kostenlos

Du schaffst das.

Menschen, die an stärkere Substanzen süchtig waren, haben es geschafft. Menschen, die dachten, es niemals könnten.

Du bist nicht schwach geworden. Du wurdest von etwas gefangen, das entwickelt wurde, um dich einzufangen.

Jetzt holst du dir dein Leben zurück.

Tag für Tag. Eine Stunde nach der anderen, wenn es nötig ist. Ein Verlangen nach dem anderen.

Vom Architekten

Du gestaltest dein neues Gehirn.

Jedes Mal, wenn du ein Verlangen überwindest, wird ein neuronaler Pfad neu verdrahtet. Jeder Tag des Taperings lässt die Architektur der Sucht

zusammenbrechen. Jedes Ei, das du isst, jeder Spaziergang, den du machst, jede Schüssel Knochenbrühe – du baust etwas Neues auf.

Es geht nicht darum, ein „süchtiger Heiliger“ zu sein. Es geht um Souveränität. DU entscheidest, was dein System antreibt. Kein Tankstellenprodukt. Kein Hersteller, der deine Abhängigkeit konstruiert hat.

Sobald du draußen bist, bleib draußen. Deine Rezeptoren erinnern sich. Wenn du 7-OH wieder hineingießt, wirst du nächstes Mal genauso hart abstürzen. Der Pfad vergisst nicht.

Behalten Sie diesen Leitfaden. Machen Sie den nächsten Schritt. Vertrauen Sie der Biologie.

Die andere Seite ist es wert.

SCHNELLSTART-CHECKLISTE

Wenn Sie diesen Leitfaden gerade gefunden haben und nicht wissen, wo Sie anfangen sollen: tun Sie diese Dinge zuerst, in dieser Reihenfolge.

Mach das heute

Schritt 1: Sicherheit geht vor.

- ☐ Holen Sie Naloxone (Narcan) in einer Apotheke. Halten Sie es in der Nähe bereit.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Sagen Sie mindestens einer Person, was Sie durchmachen.

Schritt 2: Essen und hydrieren.

- ☐ Trinken Sie jetzt Wasser + Elektrolyte. Kokoswasser, Sportgetränk, Knochenbrühe oder Gurkenwasser.
- ☐ Iss etwas mit Protein. Eier. Erdnussbutter. Irgendetwas.
- ☐ Kaufen: Bananen, Knochenbrühe, Ingwertee, Sauerkirschsaft, Magnesiumglycinat.

Schritt 3: Bring deine Versorgung unter Kontrolle.

- ☐ Zähle, was du hast. Wähle deine ehrliche Startdosiszahl.
- ☐ Gib es jemandem, dem du vertraust, oder lege es an einen Ort mit Reibung.
- ☐ Entscheiden Sie sich für Ihre Taper-Option (langsamer Taper, Pillen-Kit, Kratom-Brücke oder medizinisch).

Schritt 4: OTC-Nahrungsergänzungsmittel besorgen.

- ☐ Magnesiumglycinat (200–350mg nachts)
- ☐ Liposom Vitamin C (1.000–2.000mg/Tag, nicht mehr als 2.000mg insgesamt)
- ☐ NAC 600mg — zweimal täglich
- ☐ Agmatin-Sulfat 1.000mg täglich

Schritt 5: Bewegen und schlafen.

- ☐ Gehen Sie heute spazieren. Schon 10 Minuten.
- ☐ Setze dir eine feste Schlafenszeit und halte dich daran.
- ☐ Sich innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen Sonnenlicht gönnen.

RESSOURCEN

Ressource	KONTAKT / WIE MAN ERREICHT
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 oder findahelpline.com
Psychische Krise / Suizidale Gedanken	Anrufen oder texten Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 | 0800 111 0 222
Notfall / Überdosis	112
Naloxone (Narcan) — wie man es bekommt	Die meisten Apotheken, in den meisten Bundesstaaten kein Rezept nötig
SMART Recovery (wissenschaftsbasiert, kostenlos)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Anonyme Drogenabhängige)	na.org — kostenlose Treffen überall
Reddit-Community	r/quittingkratom
Recovery Kernel (KI-Begleiter)	github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel — siehe KERNEL_AI.md
CBT-I für Schlaflosigkeit (kostenlose App)	Sleepio oder nach „CBT-I sleep app free“ suchen